

【補助事業概要の広報資料】

整理番号 24-4-053

補助事業名 平成24年度（復興支援）被災地域の調査活動 補助事業

補助事業者名 東北文化学園大学 医療福祉学部保健福祉学科 准教授 佐藤 俊彦

1 補助事業の概要

(1) 事業の目的

【概要】私どもは、東日本大震災の被災地である宮城県内において、睡眠のトラブルが高い頻度で起こっていると推定されており、こうした問題を抱えた人々を支援することを目的として、1) 睡眠改善の知識や技法を学ぶ講演会・講習会の開催、2) 睡眠のトラブルや、その他の精神的な問題について個別相談に応じる心理相談コーナーの開設（講演会と同時開催）、3) 講演会参加者を対象とした睡眠の実態に関する質問紙調査（本調査）、4) 同じく講演会参加者を対象として、講演会に参加して学んだ知識や技法を約1カ月間活用したことによる睡眠改善の効果についての質問紙調査（追跡調査）の4つの事業を実施した。

【本事業の背景となる問題と事業全体の目的】大震災の被災地においては、睡眠のトラブルがかなり高い頻度で起こっているらしい。厚生労働省の研究班が2013年3月に報告したところでは、仙台市若林区などの被災地で、約4割の人に睡眠障害の疑いがあった。仙台市の内陸部に居住する人々にも睡眠のトラブルが多く発生している可能性があり、私どもが平成23年11月に行った大学生を対象とする調査では、不眠症が疑われる学生が、宮城県沿岸部在住者で約4割、同県内陸部在住者でも約3割いた（山形在住の対象者では1割程度）。

【本事業の目指すもの】こうした睡眠のトラブルに対して、睡眠学、健康心理学ならびにストレスマネジメントの観点から、夜間睡眠を改善するための基礎知識と技法についての講演および講習会を実施して、津波で大きな被害を受けた仙台市をはじめとして、県沿岸部に在住する住民の生活の質の向上を図ることが本事業の目的であった。首都圏ならびに関西圏から睡眠学ならびにストレスマネジメントの専門家を招き、夜間睡眠に関する講演会を開催するとともに、健康心理学およびストレスマネジメントの見地から、参加者に対して、腹式呼吸や自律訓練法といったストレス緩和技法や、伝統医学のツボ押しなどについての実技講習を行った。

【講習会開催】宮城県住民の夜間睡眠の問題を緩和・改善していくことが目標であり、仙台市、石巻市、塩釜市、岩沼市、気仙沼市で講演会を実施した。

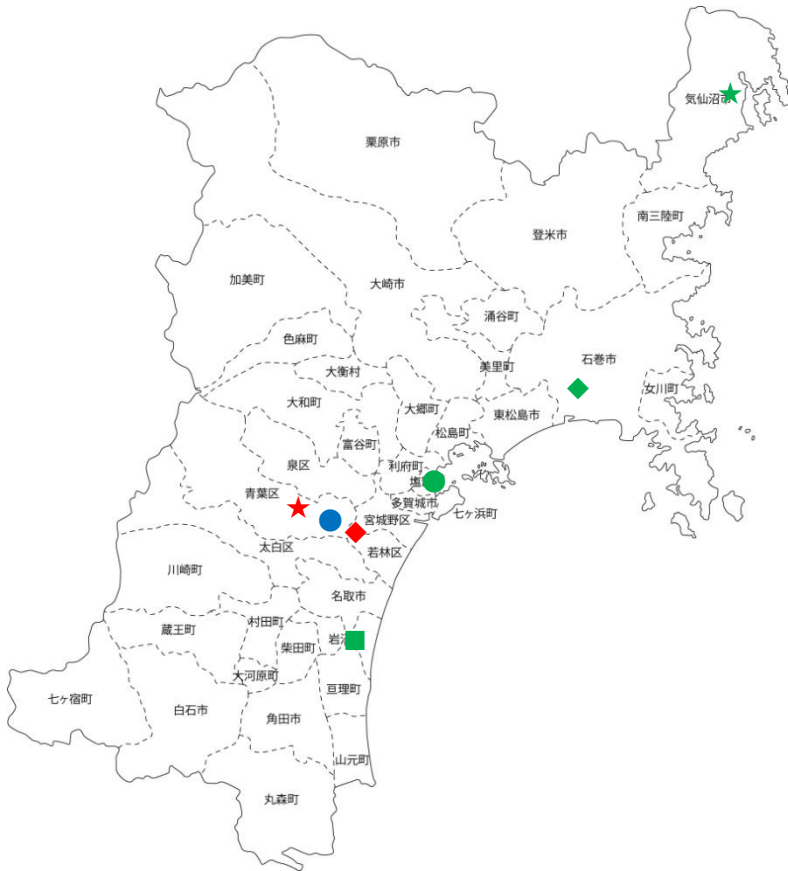
【実態調査実施】仙台市および周辺地域の住民が抱えやすい睡眠やストレスに関連した問題を明らかにするため、講演会当日、参加者に対して質問紙調査への回答を依頼した。

【追跡調査実施】この講習会の効果を知る意味で、講習会の際に、同意を得られた参加者には、郵送による追跡調査を3カ月後に行い、講習会参加後、睡眠の改善がみられたかどうかを調査する。

(2)実施内容

①睡眠改善のための講演会・相談会の開催

本プロジェクトの講演会開催地を下図に示します。



- ★ 第1回講演会(会場：宮城県仙台市青葉区・東北文化学園大学)
- ◆ 第2回講演会(会場：宮城県石巻市・石巻ビッグバン)
- ◆ 第3回講演会(会場：宮城県仙台市宮城野区・仙台ガーデンパレス)
- 第4回講演会(会場：宮城県塩竈市・塩竈遊ホール)
- 第5回講演会(会場：宮城県仙台市青葉区・エルパーク仙台)
- 第6回講演会(会場：宮城県岩沼市・岩沼市民会館)
- ★ 第7回講演会(会場：宮城県気仙沼市・気仙沼市民会館)
- ◆ 第8回講演会(会場：宮城県仙台市宮城野区・仙台ガーデンパレス)

各回の講演者および講演タイトル一覧

回数	講演者	所属・職名等	講演タイトル
第1回	福田 一彦	江戸川大学社会学部人間心理学科・学科長(教授)	眠りのリズムを整えれば、こんなに元気。目からウロコの睡眠学
	竹林 直紀	アイ・プロジェクト統合医療研究所・所長・心療内科医	こころとからだのストレスケア ～自律神経バランスを自分で整える～(実習含む)
第2回	上埜 高志	東北大学大学院教育学研究科・副研究科長(教授)・精神科医	眠りと健康
	竹林 直紀	アイ・プロジェクト統合医療研究所・所長・心療内科医	こころとからだのストレスケア ～自律神経バランスを自分で整える～(実習含む)
第3回	福田 一彦	江戸川大学社会学部人間心理学科・学科長(教授)	正しい眠りで子どもが変わる！寝だめや(長い)昼寝は百害あって一利なし、眼からウロコの睡眠学
	松田 英子	江戸川大学社会学部人間心理学科・教授	不眠のメカニズム：認知行動療法の視点から
			(実習1) 不眠へのこだわりをなくす認知技法 (実習2) 心とからだを弛緩させるリラクゼーション技法
第4回	福田 一彦	江戸川大学社会学部人間心理学科・学科長(教授)	正しい眠りで子どもが変わる！寝だめや(長い)昼寝は百害あって一利なし、眼からウロコの睡眠学
	松田 英子	江戸川大学社会学部人間心理学科・教授	不眠のメカニズム：認知行動療法の視点から
			(実習1) 不眠へのこだわりをなくす認知技法 (実習2) 心とからだを弛緩させるリラクゼーション技法

各回の講演者および講演タイトル一覧（続き）

回数	講演者	所属・職名等	講演タイトル
第5回	上埜高志	東北大学大学院 教育学研究科・副 研究科長（教授）	眠りと健康
	関 隆志	東北大学大学院 医学系研究科・講 師	伝統医学の体質からみた不眠の原因と 治療方法 （実習）不眠を治すツボ押し
第6回	上埜高志	東北大学大学院 教育学研究科・副 研究科長（教授）	眠りと健康
	関 隆志	東北大学大学院 医学系研究科・講 師	伝統医学の体質からみた不眠の原因と 治療方法 （実習）不眠を治すツボ押し
第7回	福田 一彦	江戸川大学社会 学部人間心理学科・学科長（教授）	眠りと健康 眼からウロコの睡眠学
	エリック・ ペパー （Erik PEPER）	サンフランシス コ州立大学・健康 教育学部・教授※	ストレスを緩和してぐっすり眠る （実習）すぐできるストレス緩和法
第8回	エリック・ ペパー （Erik PEPER）	サンフランシス コ州立大学・健康 教育学部・教授※	ストレスを緩和してぐっすり眠る （実習）すぐできるストレス緩和法
	関 隆志	東北大学大学院 医学系研究科・講 師	元気をだすツボ（実習含む）

※ 通訳： リリース・トランサポート 莉々紀子氏

■ 講演会の様子



第3回仙台会場（講師は福田一彦先生）



第8回仙台会場（中央奥が講師のErik Peper先生、右奥は通訳の莉々紀子氏）

■ 講演会および相談会参加者一覧（第1～8回）

日付	地区	会場	講演会参加者				相談コーナー利用者		
			事前予約者	予約欠席者	当日参加者	参加者合計	相談希望者	キャンセル	相談実施人数
10月7日	仙台	東北文化学園大学	8	0	4	12	3	1	2
10月8日	石巻	石巻ビッグバン	10	2	1	9	5	2	3
12月22日	仙台	仙台ガーデンパレス	37	5	9	41	4	3	1
12月23日	塩竈	塩竈遊ホール	9	2	5	12	4	0	4
3月16日	仙台	エルパーク仙台	21	2	11	30	3	0	3
3月17日	岩沼	岩沼市民会館	7	3	21	25	0	0	0
7月20日	気仙沼	気仙沼市民会館	5	0	0	5	0	0	0
7月21日	仙台	仙台ガーデンパレス	32	6	11	37	5	1	4
		合計	129	20	62	171	24	7	17

※相談コーナーのキャンセル理由は、いずれも同時開催の講演会のほうに関心を引かれて参加することにしたためであった

※ 仙台市ならびに岩沼市での講演会の参加者数が、初回の10月7日を除き、25～41名と比較的多かった。岩沼会場は仙台からの交通の便も良く、仙台からの参加者も多かった。

②調査研究活動

1) 睡眠のトラブルに関する実態調査(本調査)

調査結果の一部は、本事業の報告書に記載した。調査結果については現在分析中であり、その結果については、国内外の心理学、睡眠学関連の学会の学術大会および学術誌において発表する予定である。

生活習慣とストレスに関するアンケート調査 (2012-001)

はじめに

今日の日本社会では、科学技術の高度な発達と合わせて、われわれの社会生活の環境にも大きな変化が現れています。そのひとつに、生活習慣の「夜型化」という問題があります。現在、日本は、夜間にコンビニエンスストアで買物をしたり、レストランで食事をすることができます。深夜でもテレビ放送を楽しんだり、インターネットからさまざまな情報を得ることができます。このような現代社会では、朝に目覚めて夜に眠るという、原始時代以来の生活習慣が大きく変わっていく可能性があります。今回の調査では、夜間の睡眠と日中の眠気を中心に取り上げ、日常生活におけるストレスや性格行動などの間の関連性について明らかにします。また、2011年3月に発生した東日本大震災の影響に関連して、心身の健康の自覚の程度を調べ、居住地域との関連も調べます。また、2011年3月に発生した東日本大震災の影響に関連して、心身の健康の自覚の程度を調べ、居住地域との関連も調べます。したがって、震災後の不安な記憶が強く残っている方は、ご協力いただけなくても結構です。記入を始めた場合でも、途中で回答をやめていただいても構いません。

ここで回答していただいた内容は研究目的にのみ利用します。この調査では、回答者全体、ないしは同じ特徴をもった回答者のグループ全体の傾向を調べることが目的としており、学会・論文等で研究成果を発表する場合、個人の資料を公表することは決してありません。この研究への参加は任意であり、参加しただけないことを理由に不利益を被ることはありません。以上の趣旨をご理解いただき、私どもの研究に是非ともご協力くださいますようお願いいたします。

調査実施者(問合せ先):佐藤 俊彦 [東北文化学園大学 医療福祉学部 准教授(心理学)]

研究協力者:安保英壽 [東北大学大学院 教育学研究科 准教授(臨床心理学)]

福田一彦 [江戸川大学社会学部・教授(心理学・睡眠学)]

<連絡先>

電話 022-233-5684 (佐藤)

電子メール sendai_stress@yahoo.co.jp (仙台ストレス研究会・担当:佐藤)

★ ★ ★ ★ ★

この調査の趣旨にご賛同いただき、ご協力くださる方は、次頁からの質問項目にお答えください。

2) 講演会での学習内容を実践した効果に関する調査(追跡調査)

調査結果の一部は、本事業の報告書に記載した。私どもの講演会に参加したことの効果として、特に、入眠困難(なかなか寝つけない)および昼間の眠気の改善が約半数の参加者で報告された。他方、中途覚醒(睡眠中に目覚める)や早朝覚醒(予定より早く目覚めてしまってそれ以後は眠れなくなる)については、一部の参加者から効果があったと報告されたものの、その割合は比較的小さかった。

講演会にご参加いただいた後の効果に関する追跡調査

(睡眠改善プロジェクトとうほく)

先日は私どもの講演会にご参加をいただき、まことにありがとうございました。その折の内容の中で、皆様にお役にたつ内容がございましたでしょうか。また、日々のお暮らしの中で、実際に活用していただいている内容がございましたでしょうか。講演会にご参加いただいた前後の睡眠に関する状況や、受講による睡眠の変化などもきめて、以下で質問させていただきます。今回の講演会にご参加いただいたことで、皆様の睡眠をはじめとした生活の中で、どの程度お役にたていただけたかを調べることで、睡眠改善やストレス緩和に関する健康教育の一般的な効果を明らかにするとともに、今後の一般市民向けのイベントを計画していく参考資料ともさせていただきますと考えております。

ここで回答していただいた内容は研究目的にのみ利用します。この調査では、回答者全体、ないしは同じ特徴をもった回答者のグループ全体の傾向を調べることが目的としており、学会・論文等で研究成果を発表する場合、個人の資料を公表することは決してありません。この研究への参加は任意であり、参加しただけないことを理由に不利益を被ることはありません。以上の趣旨をご理解いただき、私どもの研究に是非ともご協力くださいますようお願いいたします。

調査実施者(問合せ先):佐藤 俊彦 (東北文化学園大学 医療福祉学部 准教授)

研究協力者:安保英壽 [東北大学大学院 教育学研究科 (臨床心理学) 准教授]

福田一彦 [江戸川大学社会学部(睡眠研究所)・教授]

<連絡先>

電話 022-233-5684 (佐藤研究室)

電子メール sendai_stress@yahoo.co.jp (仙台ストレス研究会・担当:佐藤)

この調査の趣旨にご賛同いただき、ご協力くださる方は、次頁からの質問項目にお答えください。

2 予想される事業実施効果

①睡眠改善のための講演会・相談会の開催

夜間睡眠やストレスに関する市民の科学的知識を増進させ、自らの精神的健康に関する関心や気づきを高める効果があったと期待する。また、ここで習得した知識を、自分自身や身近な人々の睡眠改善のために役立てて、広く地域全体の精神保健の向上に寄与することも期待する。この点に関しては、後述する追跡調査の結果の中でも、特に寝つくまでの時間の長さや日中の眠気について、実際に改善されたとの回答が多く、私どもの健康教育活動の効果を顕著に表わしたものと考えられる。相談コーナーの併設により、専門家のサポートを必要とする人々に専門機関を紹介するなどの支援を行い、講演会開催と合わせて、地域の精神保健に寄与できたものとする。

②調査研究活動

■宮城県における夜間睡眠の実態調査研究（本調査）

震災後の宮城県における夜間睡眠の問題を調査することにより、災害ストレスの影響が睡眠のどのような側面に及びやすいかを年齢層、居住地域別など対象者の属性ごとに分析し、地域住民の睡眠問題のニーズを明らかにして、今後の睡眠改善支援に役立てていくとともに、将来の自然災害等の支援の参考資料として役立てていただけるよう成果を公表し、多くの方に活用いただけるようにする予定である。

■講演会参加後の睡眠改善効果に関する追跡調査研究（追跡調査）

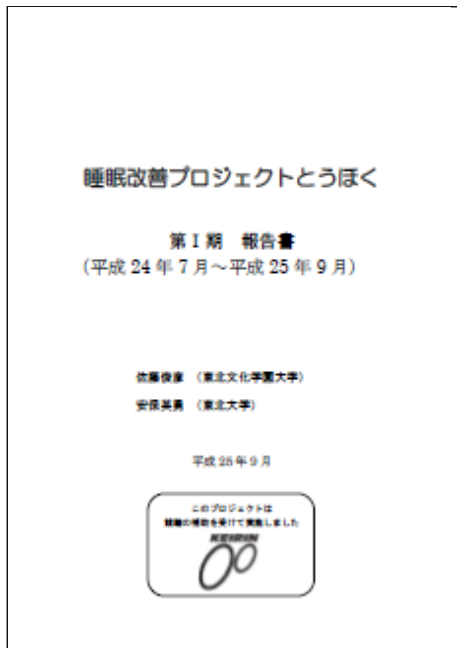
本事業の報告書に記したとおり、追跡調査の結果は、寝つきの悪いことや、昼間の眠気の問題に関しては、私どもの睡眠改善支援が一定の効果を挙げていることを示唆しており、今後の睡眠改善支援にこの手法を継続的に利用していく意義を明確にする基礎資料となるだろう。また、この調査結果は、私どもに今後の課題も示すものとなっており、例えば、比較的高い年齢層が抱えやすい問題として、中途覚醒や早朝覚醒への対策について新たに考えていく必要があるそうだという示唆も得られた。

3 補助事業に係る成果物

(1) 補助事業により作成したもの

★ 睡眠改善プロジェクトとうほく 第Ⅰ期 報告書

(東北文化学園大学・地域連携センターのHPより公開予定:<http://www.tbgu.ac.jp>)



目 次	
1. プロジェクトの概要	4
1-1. プロジェクトの発案	4
1-2. 睡眠改善の必要性と本プロジェクトの意義	4
2. プロジェクト実施の背景と目的	5
2-1. 改善の動機を教えてください	5
2-2. 改善の目的を教えてください	5
2-3. 東北文化学園大学の取り組み	5
3. 実施会の開催内容	9
3-1. 参加者の概要	9
3-2. 実施会当日の開催内容	9
3-3. 実施会後のフォローアップ	9
4. 個別相談の実施内容	17
5. 調査報告1 (睡眠の実態調査)	18
5-1. 調査の方法	18
5-2. 結果① 参加者の基本属性 (性別、年齢、専攻専修、専攻専修場)	18
5-3. 結果② 睡眠の実態 (睡眠時間、起床時間)	18
6. 調査報告2 (調査内容を基にした改善に関する意識調査)	21
6-1. 調査の方法	21
6-2. 調査結果① 睡眠改善に関する意識	21
6-3. 調査結果② 睡眠改善に関する意識	21
6-4. 調査結果③ 睡眠改善に関する意識	21
7. プロジェクト実施のまとめと今後の課題	40
8. 資料 (調査会の様子を記録した写真)	41

★ 第8回講演会の映像配信 (Cue-TVウェブサイトより)

(http://cue-tv.net/program/medical_health/suimin_02/index.html)

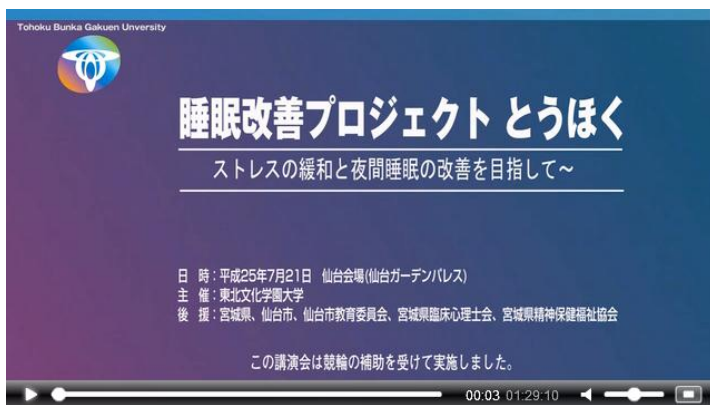
睡眠改善プロジェクトとうほく～宮城県における睡眠改善とストレス緩和のための健康増進活動～



第8回 睡眠改善プロジェクトとうほく～宮城県における睡眠改善とストレス緩和のための健康増進活動～
 平成25年7月21日に仙台ガーデンパレスにて「睡眠改善プロジェクトとうほく～宮城県における睡眠改善とストレス緩和のための健康増進活動～」と題し、
 第8回 睡眠改善プロジェクトとうほく～宮城県における睡眠改善とストレス緩和のための健康増進活動～が実施されました。



日時	平成25年7月21日 (日)
会場	東北大学大学院の施設では、聴衆の聴きやすい環境づくりを目的として、学生学舎等の研究棟に比べて静かであり、高層階のガラスは、自然の光を取り入れ、夏場や夜間でも涼しく、自然の風を取り入れ、心地よい空間を演出しています。さらに、木の調音 (JOD) を取り入れた音響効果があり、聴きやすい音響環境を実現しています。この講演会に合わせ、会場内に「聴きやすい音響環境」の体験コーナーを設置いたします。
講演内容	日常のストレスを緩和し、体の調子を整えるために役立つ知識について、ストレスと睡眠の専門家が講演します。自律神経による自律神経機能も取り上げます。
場所	仙台ガーデンパレス
主催	東北文化学園大学
後援	宮城県、仙台市、仙台市教育委員会、宮城県臨床心理士会、宮城県精神保健福祉協会
連絡先	仙台ストレス研究所 メール: sanda_stress@phoo.co.jp この事業は競輪の補助を受けて実施しています。
動画配信について	



※ ご協力くださいました講師、通訳の先生方、ならびに東北文化学園大学の教職員と学生の皆さまに心よりお礼申し上げます(代表：佐藤俊彦)。

4 事業内容についての問い合わせ先

団体名：東北文化学園大学・医療福祉学部・保健福祉学科（トウホクブンカガクエンダイガク・イリョウフクシガクブ・ホケンフクシガクカ）

住所：〒981-8551

宮城県仙台市青葉区国見6-45-1

代表者：准教授 佐藤 俊彦（サトウ トシヒコ）

担当部署：東北文化学園大学・地域連携センター（トウホクブンカガクエンダイガク・チイキレンケイセンター）

担当者名：係長 菅原 康弘（スガワラ ヤスヒロ）

電話番号：022-233-3451

F A X:022-233-7941

E-mail：liaison@office.tbgu.ac.jp

U R L: <http://www.tbgu.ac.jp>